

SIA „M.A.N.” Reģ.Nr.LV43603033403

Pusdienu ēdienkarte 06.03.2023. - 10.03.2023.

Jelgavas Tehnoloģiju vidusskola

Diena/datums	Ēdieni	Uzturvērtība
Pirmdiena	Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem (150g) *A01 Makaroni ar malto gaļu (150g) *A01 Vitamīnu salāti ar eļļu (50g) Rupjmaize(25g) *A01 Dzēriens (150g)	Olbaltumvielas: 15,63 Tauki: 21,92 Ogļhidrāti: 68,87 Kcal: 535,25
Otrdiena	Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) (200g)*A07 Biešu salāti (60g) Rupjmaize (40g)*A01 Dzēriens (150g)	Olbaltumvielas: 15,21 Tauki: 26,42 Ogļhidrāti: 58,37 Kcal: 492,07
Trešdiena	Gaļas kotlete (70g) *A01, A03 Zirņu-kartupeļu biezenis (150g) *A07 Kāpostu-burkānu salāti (50g) Rupjmaize. (25g) *A01 Dzēriens (150g)	Olbaltumvielas: 25,36 Tauki: 20,71 Ogļhidrāti: 64,48 Kcal: 545,74
Ceturtdiena	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu (150/5g)*A07 Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem (60g) *A01, A07 Vārīti rīsi (130g) *A07 Burkānu salāti ar eļļu (50g) Rupjmaize. (25g) *A01 Dzēriens. (150g)	Olbaltumvielas: 25,35 Tauki: 28,8 Ogļhidrāti: 69,51 Kcal: 638,59
Piektdiena	Cūkgaļas stroganovs (80g) *A01, A07 Griķi vārīti. (150g) *A07 Svaīgu kāpostu salāti ar eļļu (60g) Rupjmaize. (30g) *A01 Dzēriens. (150g)	Olbaltumvielas: 15,28 Tauki: 16,68 Ogļhidrāti: 64.41 Kcal: 498,87

* Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta